**1 слайд**

**Добрый день, уважаемы коллеги!**

**Я хочу познакомить вас с необычным средством психологического расслабления и восстановления жизненных сил, таким как Мандала-терапия.**

**Мандала —**Это рисунок, в виде геометрической матрицы**,**  украшенный множеством декоративных фигур и узоров.

**2 слайд**

На Востоке этот рисунок очень свят.

Каждый рисунок мандалы накапливает во время создания в себе позитивную человеческую энергетику и помогает отвлечь человека от проблем.

Именно поэтому многие буддистские и индуистские храмы украшены мандалами.

Раскрашивание мандал помогает нормализировать психо-эмоциональное состояние, отвлечься от проблем, вдохновить самого себя на выздоровление, окунувшись в мир терапии красочного рисования, расслабляющем не только человеческую душу, но и тело.

**3 слайд**

Существуют различные виды мандал:

**- для обретения гармонии,**

**- для снятия стресса,**

**-** для хорошего настроения

**4 слайд**

- для исполнения желаний,

- для душевного равновесия и счастья.

- и даже для привлечения денег

**5 слайд**

**Как создать мандалу?**

**Для того чтобы магическая мандала подействовала, есть определенный алгоритм**

**-** включите расслабляющую мелодию

- выберете именно ту мандалу, которая необходима вам на данный момент.

- подготовьте цветные карандаши

-раскрашивайте мандалутолько в хорошем настроении, не торопитесь,

**-** заканчивайте работу над мандалой в тот же день,

**-**Не выбрасывайте рисунок.

**6 слайд**

Улучшить настроение и облегчить **состояние своей души**поможет не только раскрашивание мандал, но и их созерцание.

Необходимо прикрепить изображение мандалы на видном месте, чтобы оно постоянно **попадало в поле вашего зрения.**

Предлагаю вам поднять настроение при помощи созерцанияопределенных мандал , в сопровождении музыки для релакса.

**7,8,9,10 слайд**

Надеюсь, данная терапия подарила вам приятный впечатления. Помните: забота о себе – это главная защита от негативных эмоций. Живите в гармонии с собой, и ваш организм скажет вам спасибо. Благодарю за внимание